

**I Gruppi Info-Motivazionali si terranno presso:**  
**LUOGHI DI PREVENZIONE**  
**c/o Padiglione "VILLA ROSSI"**  
**Campus San Lazzaro di**  
**Reggio Emilia**  
**Ingresso via Doberdò - 42122**  
**Reggio Emilia**



## PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

### In-forma Salute

**1° Piano CORE**  
**0522 296497**  
**[informasalute@ausl.re.it](mailto:informasalute@ausl.re.it)**  
**[elena.cervi@ausl.re.it](mailto:elena.cervi@ausl.re.it)**  
**dal Lunedì al Venerdì dalle**  
**ore 09:00 alle 15:00**

### Accettazione DH

**Oncologia**  
**4° Piano CORE**  
**0522 296546**  
**dal Lunedì al Venerdì**  
**dalle ore 08:00 alle 13:00**

### LILT Reggio Emilia

**Via V. Alfieri, 1/2**  
**0522/283844**  
**[info@legatumorireggio.it](mailto:info@legatumorireggio.it)**

# IMPARARE A PRENDERSI CURA DI SE'

Percorsi di salute rivolti a  
persone con storia di  
tumore o considerate  
ad alto rischio familiare



## I GRUPPI INFO-MOTIVAZIONALI

I gruppi info-motivazionali sono percorsi di gruppo per il supporto al cambiamento di comportamenti a rischio e per la promozione del benessere psicofisico.

Sono gratuiti e rivolti a persone con storia di tumore nella provincia di Reggio Emilia e ai loro familiari.

La persona con patologia tumorale o ad alto rischio di svilupparla, può considerarsi infatti in una situazione in cui è possibile ed auspicabile modificare il proprio stile di vita. Nello specifico si propone un percorso integrato legato al comportamento alimentare e alla promozione del movimento.



## INCONTRO INFORMATIVO

**È PREVISTO UN PRIMO  
INCONTRO ORIENTATIVO CHE SI  
SVOLGERÀ:**

**Martedì 3 ottobre 2023  
dalle ore 17.00 alle ore 18.30**

**presso la sala d'attesa del  
DAY HOSPITAL ONCOLOGICO -  
4° Piano - CORE**

**Per accedere al primo incontro  
informativo, è necessaria la  
prenotazione.**

**Obiettivi di consapevolezza sul  
proprio comportamento  
alimentare:**

**Obiettivo del percorso è sfatare  
miti e pregiudizi sul cibo,  
riconoscendone la dimensione  
simbolica, affettiva e relazionale  
attraverso l'esplorazione di nuovi  
gusti e sapori.**

**Obiettivi di Promozione di attività  
fisica:**

**Obiettivo del percorso è  
incentivare un'attività motoria  
che sia protettiva per l'individuo,  
al fine di riacquisire una qualità  
di vita quanto più simile a quella  
precedente l'insorgenza della  
malattia.**

**Obiettivi di Promozione del  
benessere psico-fisico:**

**Obiettivo del percorso è  
l'integrazione dei propri vissuti  
emotivi, attraverso il rinforzo del  
passaggio alla consapevolezza e  
l'apprendimento dalle proprie  
esperienze**